

## Erfolgreiche Ernährungsumstellung im hohen Alter – „Es ist nie zu spät!“

Patientin: weiblich, 70 Jahre alt, pensionierte Landwirtin

Ziel: langsame Reduktion der Fettmasse mit gleichzeitigem Aufbau der Muskelmasse

Ernährungsintervention: Ernährungsumstellung mit natürlichen Lebensmitteln  
regelmäßige Bewegung (inkl. Stallarbeiten)  
ca. alle 4 Wochen Kontrolle (Ernährungsberatung inkl. BIA-Messung)

Tools: Ernährungstagebuch  
Step by Step neue Zieldefinitionen formuliert  
Einkaufslisten

Herausforderungen: große Familie mit frisch gekochter Hausmannskost versorgen  
Vorliebe für Süßspeisen

Erfolg (nach 1 ½ Jahren): Körpergewicht: minus 14 kg  
Muskelmasse: plus 2,5 kg  
Fettmasse: minus 18 kg  
leichte Wasserschwankungen

Subjektive Verbesserungen: Muskelkraft ↑  
Beweglichkeit (Schuhe binden etc.) ↑  
Kleidung von früher passt wieder ↑  
Müdigkeit ↓  
Lebensfreude, Wohlbefinden ↑

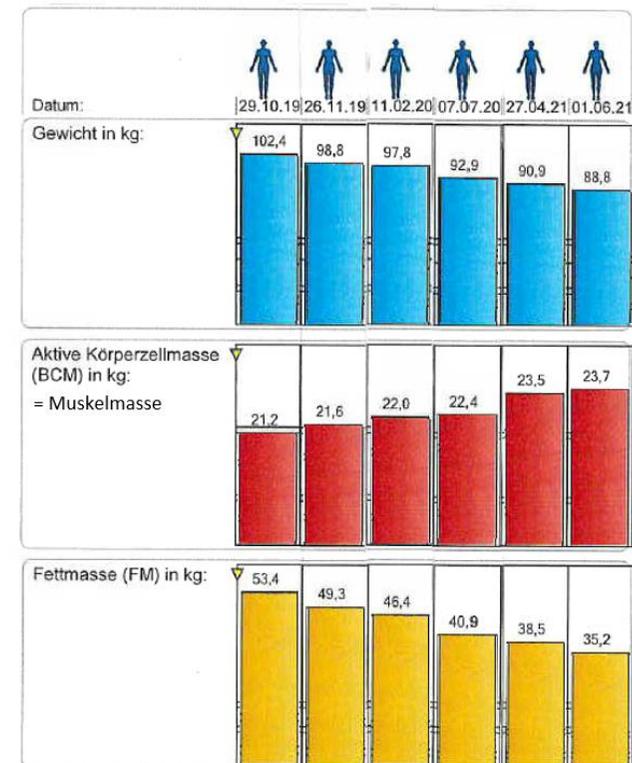


Abb.: Auszug aus den BIA-Verlaufsmessungen